

〈発行〉 ふくおか健康友の会  
たたら香椎支部 事務局 092 (691) 5615  
たたらリハビリテーション病院 社保共同組織委員会

支部では友の会新聞の帯封や手配りをお手伝いしていただける方をさがしております。ご自宅周りでもかまいません。協力していただける方がいらっしゃいましたら事務局までご連絡ください。

## フィットネスで

# 体も頭もリフレッシュ

ふくおか健康友の会では、毎月1回（偶数月は2回）、たたらリハビリテーション病院に隣接する「いきいき八田」1Fの地域交流スペースでフィットネス班会を開催しています。からだの筋を伸ばすストレッチ体操のあと、足や体幹の筋力をつける椅子を使いながらの体操、音楽に合わせたタオル体操のほか、ラダー（はしご状につながり合わせたベルト）を使った頭と体の体操（認知症予防）など、誰でも気軽にできる体操を行っています。

残念ながら、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、2月後半～3月はお休みとなりましたが、状況が許せば、活動を再開いたします。友の会の会員さんなら、どなたでも無料で参加できます。動きやすい服装でお越しください。

8の字に回しま～す



2月12日・タオル体操  
「恋するフォーチュンクッキー」の曲に合わせて、腕を回したりスクワットをしたり…。タオルが無くても、ハンカチや紐があれば代用できます。

赤色の所で右手をあげますよ



1月8日・ラダーを使った体操  
はしごを1歩ずつ進みながらベルトの色に合わせて課題の動きを追加します。

フィットネス班会は、毎月第2水曜日と偶数月第4水曜日の14時～15時「いきいき八田」地域交流スペースで開催しています。友の会会員はどなたでも参加いただけます。予約不要です。

\*国内で新型コロナウイルス感染症が拡大しているため、3月・4月は中止しています。

新型コロナウイルスの拡大に伴い、この間、ふくおか健康友の会・たたら香椎支部からご案内していた多くの行事を中止させて頂くこととなりました。状況次第では、4月以降の行事への影響も考えられます。何卒ご了承ください。

